FICHE-CONSEILS

ESCALADE DE GLACE

RÉSEAU Sépaq



L'escalade de glace comporte certains risques. Cette activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont éloignés des services d'urgence. Ceci entraîne des délais importants lors d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation.

Vous devez vous assurer de posséder les compétences et les habiletés requises ainsi que l'équipement approprié pour faire l'ascension de ce pilier de glace. Le grimpeur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels, de blessures et de mort. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

Afin de bien planifier sa sortie d'escalade, renseignez-vous sur les conditions de marche d'approche et sur les particularités techniques découlant des conditions climatiques auprès de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME) au 514 252-3000, poste 3733, ou au www.fqme.qc.ca.

Il est important de noter que durant l'approche, l'ascension et les déplacements en ski, en raquette ou au haut des parois, vous êtes responsable de votre sécurité. Il n'y a pas de patrouille sur ou dans les environs des parois d'escalade. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire (celui-ci devrait vérifier au préalable si ses assurances couvrent ces types de risques).

Sur le territoire, l'isolement des lieux limite l'utilisation de téléphone portable. Nous recommandons d'inclure **un appareil de communication satellitaire** dans votre matériel. **Attention! Votre localisation et les conditions climatiques peuvent limiter voir même entraver l'utilisation de cet outil de communication.**

Nous vous suggérons de lire le dépliant *Prudent de nature* (www.sepaq.com/securite), disponible à nos bureaux d'accueil, et de confier à un ami ou à un parent une description de votre projet, en prenant soin d'indiquer votre destination, votre itinéraire et l'heure prévue de votre retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgences (911) dans l'éventualité de votre absence. Communiquez avec cette personne dès votre retour afin d'éviter les fausses alarmes.

FORMALITÉS

Avant de partir, consultez au moins un livre-guide décrivant la paroi.

Vous devez vous procurer votre autorisation d'accès et de séjour.

Chacun des membres de l'équipe devrait avoir suivi une formation en premiers soins en région éloignée. De plus, vous devez maîtriser et pratiquer les techniques de sécurité, incluant l'auto-sauvetage.

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Vous devez agir de manière à ne pas mettre en danger votre vie ou celle des autres participants. De plus, vous devez faire preuve d'éthique dans votre comportement envers les autres grimpeurs.

Ayez en votre possession l'équipement d'urgence et les mesures d'urgence nécessaires en fonction de la localisation de votre paroi.

Petit conseil

- *Les grimpeurs devraient durant l'ascension posséder un moyen de communication entre eux. De plus, la personne demeurée au camp de base devrait pouvoir communiquer avec chacun des grimpeurs durant l'ascension.*

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Le vent souvent présent et les écarts de température dans une même journée peuvent être significatifs. Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer de clémentes à difficiles.

Les températures humides voisinant le point de congélation peuvent entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès.

Petits conseils

- *Avant votre départ, il est important de vous renseigner sur les prévisions météorologiques du secteur où se trouve votre paroi d'escalade.*
- *L'exposition au soleil peut influencer le degré de confort durant votre ascension. Prévoyez de la crème solaire, des lunettes de soleil et suffisamment d'eau.*
- *Vérifiez l'exposition du soleil sur la paroi choisie, cela vous aidera à déceler la texture de la glace ainsi que votre tenue vestimentaire.*

TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez porter des vêtements appropriés. Conservez des vêtements secs pour les périodes de repos ou encore pour les moments où vous assurez votre partenaire de cordée. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde! Des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats.

Petits conseils

- *Lorsque la température est près du point de congélation, des vêtements imperméables sont essentiels pour vous protéger de l'eau.*
- *Favorisez l'approche multicouche et évitez les vêtements de coton.*
- *Assurez-vous que les poignets de vos sous-vêtements et de vos bas ne soient pas trop serrés, car cela peut limiter la circulation sanguine de vos mains ou de vos pieds.*
- *Favorisez des vêtements amples qui protègent bien le bas du dos.*
- *Ne serrez pas trop vos chaussures, car l'effort physique peut faire enfler vos pieds et, par conséquent, d'accélérer le refroidissement de ces derniers.*
- *Des lunettes embuées sont généralement un bon indicateur d'une trop grande chaleur corporelle ou d'une variation trop rapide de cette dernière. Si cela se produit, vous pouvez réduire votre vitesse, le nombre de couches de vêtements ou, simplement, ventiler le tout en favorisant l'entrée d'air frais sous votre coupe-vent.*

EN DÉPLACEMENT

Une modification dans les conditions météorologiques ou de votre état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et la vitesse de progression. Ne confondez pas difficulté et danger. Soyez en mesure de retraiter face aux intempéries, aux blessures ou aux autres imprévus.

Assurez-vous de vous engager sur la bonne voie en tenant compte de votre niveau d'expérience.

Petits conseils

- *Partez tôt, circulez uniquement de jour et en groupe (min. de 2 pers.).*
- *Informez vos partenaires de cordée ou tout autre grimpeur lors d'une chute de morceaux de glace.*

ALIMENTATION

Si vous êtes rigoureux dans votre alimentation et votre hydratation, il sera plus facile de maintenir une température corporelle confortable. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour grimper et vous serez plus alerte pour faire face aux imprévus.

Petits conseils

- *Assurez-vous que les breuvages et la nourriture de progression soient faciles d'accès.*
- *Buvez un minimum de deux litres d'eau par jour.*
- *Mangez et buvez en petite quantité, mais à toutes les heures durant l'ascension.*
- *L'approvisionnement en eau peut se faire dans les divers cours d'eau. Prenez note qu'aucune vérification de la qualité de l'eau n'est faite dans ces points d'eau. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir, de la traiter ou de la filtrer. Parfois, une eau qui semble bonne peut contenir des micro-organismes nuisibles. Ceux-ci peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux.*
- *Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.*

MATÉRIEL TECHNIQUE

Utilisez de l'équipement de protection individuelle homologué par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) ou du Comité européen de normalisation.

Peu importe la marque, le modèle ou le prix des différents équipements techniques que vous aurez en votre possession, il est important que vous soyez familiarisé avec ces derniers.

Petits conseils

- *Le port du casque est recommandé en tout temps.*
- *Quelques jours avant votre ascension, simulez un départ en mettant dans votre sac à dos tout ce que vous avez prévu transporter lors de la marche d'approche et les déplacements en paroi. Vous pourrez mieux identifier si le tout entre dans le sac et quel poids vous aurez sur les épaules ou à tirer en paroi. Ainsi, il vous sera possible d'ajuster votre sac ou votre logistique de déplacement en fonction de votre charge.*

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tous les déchets doivent être rapportés par les grimpeurs. Cette règle est de mise le long du sentier, en paroi et dans les aires de campement.

Le milieu forestier doit être préservé, évitez de couper des arbres ou de les mutiler.

Lors de la marche d'approche et de l'ascension, vous circulerez dans l'habitat naturel de plusieurs espèces fauniques. Les animaux sont de nature très peu agressive, toutefois, si vous tentez de les approcher de trop près, leur instinct de survie pourrait se traduire par un comportement dangereux.

Petits conseils

- *Évitez de transporter des emballages inutiles qui augmentent le volume et le poids de votre sac à dos ou des bagages qui seront transportés de façon motorisée.*
- *Utilisez du savon biodégradable.*
- *Laissez les lieux en bon état après votre passage (avoir un minimum d'impact).*



QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR…

Une fracture, une luxation ou une entorse

- *Nous vous suggérons de vous déplacer lentement, sans faire de grandes enjambées. Sur les surfaces accidentées ou glissantes, il est souhaitable d'avoir recours à un bâton de marche. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez du froid et stabilisez la partie du corps blessé.*

Des ampoules

- *Ne partez pas en randonnée ou en ascension sans avoir marché une quinzaine de minutes, à quelques reprises, ou sans avoir grimpé une voie facile avec vos chaussures neuves. Au moment de la randonnée et de l'ascension, gardez vos pieds au sec et protégez les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule afin de garder le milieu stérile et de laisser le temps à la peau de se régénérer. Par ailleurs, si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.*

L'ophtalmie

- *Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris. Malgré cette précaution, si cela arrivait, maintenez les yeux dans l'obscurité.*

Les plaies bénignes ou graves

- *Il est recommandé de porter des vêtements amples et d'ajuster votre sac à dos avant de partir. De plus, vous devez toujours manipuler de façon sécuritaire les pièces d'équipement telles que piolet, visse à glace, couteau, hache ou poêle. Déplacez-vous lentement. Malgré ces précautions, si cela arrivait, désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez cette dernière avec un pansement. Les plaies graves doivent être préservées de l'infection par des compresses stériles et nécessitent un recours médical.*

L'abandon d'un ami en forêt ou sur la paroi

- *Nous vous recommandons de partir en groupe de trois grimpeurs au minimum (deux grimpeurs en paroi et un au camp de bas). Malgré cette précaution, si cela arrivait, n'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Mettez de l'énergie à conforter le blessé et à identifier votre présence par de la fumée provenant d'un feu.*
- *Une personne devrait demeurer au pied de la paroi afin d'assurer la logistique en cas d'accident. Un lien de communication entre chacun des grimpeurs et la personne au pied de la paroi devrait pouvoir se faire facilement.*

QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES PERDU

Durant la marche d'approche, si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme, arrêtez-vous et prenez quelques minutes pour faire le point sur la situation. Puis, retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte : intersections de routes, de cours d'eau, pont, bâtiment ou panneau de signalisation. Faites le point de nouveau. Si vous êtes égaré, demeurez sur place en attendant les secours. Si vous êtes absolument convaincu de votre route, prenez la décision de poursuivre ou de rebrousser chemin.

Attention! Hors des sentiers, un randonneur a toujours tendance à surévaluer sa vitesse de déplacement. Celle-ci dépasse rarement 2 km/h.

QUOI APPORTER

FORMALITÉS	
Autorisation de séjour	
Autorisation d'accès	

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION	
Appareil de communication (téléphone satellitaire)	
Dispositif ou appareil de signalisation sonore (sifflet)	
Appareil de communication entre les grimpeurs et la personne qui demeure au pied de la paroi	

ALIMENTATION	
Nourriture en quantité suffisante	
Filtre à eau	
Gourde pour l'eau potable	
Thermos pour liquide chaud	
Réchaud et combustible (naphta recommandé)	
Ustensiles de cuisine et gamelle	

DÉPLACEMENT	
Carte topographique spécifique à votre itinéraire (dans un étui étanche)	
GPS, piles de rechange, mode d'emploi	
Boussole avec déclinaison magnétique de la région visitée	

VÊTEMENTS	
Pantalon et veste (coquille externe)	
Gants	
Vêtements fonctionnels (favorisez le synthétique et le multicouche)	
Tuques	
Chaussures pour le campement	

MATÉRIELS TECHNIQUES	
Casque	
Matériel d'escalade homologué par l'Union internationale des associations d'alpinisme (UIAA) ou du Comité européen de normalisation	
Lunettes de soleil	
Trousse de premiers soins	
Crème solaire	
Allumettes imperméables	
Couteau multiutilités	
Trousse de survie	
Sac à dos	
Effets personnels (papier hygiénique)	
Lampe de poche ou frontale et piles	

ENVIRONNEMENT	
Savon biodégradable	
Sacs pour rapporter les déchets	